MINDFUL MUSLIMA

REALTALK FÜR DEINEN IMAN

Du kannst nicht IMMER Glücklich sein

Zwischen Dunya und Akhira

Erweitere dein Bewusstsein als Muslim

DU KANNST NICHT IMMER GLÜCKLICH SEIN

Instagram: © mindfulxmuslima

Über die Autorin:

Die Autorin ist seit 2010 konvertierte Muslima und teilt ihre Gedanken, Erfahrungen und Erkenntnisse unter dem Namen „Mindful Muslima“. Ihr Anliegen ist es, Muslime, insbesondere muslimische Frauen, dabei zu begleiten, ihr Bewusstsein zu erweitern, Verantwortung zu übernehmen und das Geschehen in der Welt bewusster wahrzunehmen und ihr Leben ganzheitlich im Einklang mit Körper, Geist und Seele sowie den Prinzipien des Islam zu gestalten. Dabei geht es ihr ausdrücklich nicht um Perfektion oder Extreme, sondern um Balance, Aufrichtigkeit und einen achtsamen Umgang mit dem eigenen Nafs, seiner Umwelt, Mitmenschen und Tieren. Die Autorin ist überzeugt davon, dass in jedem Menschen ein großes Potenzial liegt und dass den Muslim nicht nur einzelne Formen der Ibada prägen, sondern eine umfassende, bewusste Lebenshaltung. Die behandelten Themen basieren auf persönlichen Erfahrungen, einer intensiven Auseinandersetzung mit dem Islam sowie der aufmerksamen Beobachtung gesellschaftlicher und gesundheitlicher Entwicklungen unserer Zeit.

Autor, Copyright: © mindfulxmuslima
Layout: Johann-Christian Hanke, www.jchanke.de

Erstellt: 2026

© Alle Rechte vorbehalten.

Eine Vervielfältigung, Verbreitung oder Weitergabe dieses Buches ist ausschließlich zu Dawah-Zwecken erlaubt. Ein Verkauf oder die kommerzielle Nutzung ist nicht erlaubt.

Weitere Informationen auf:
Instagram: @mindfulxmuslima

Haftungsausschluss:
Alle Inhalte dieses Buches dienen der allgemeinen Information und der Vermittlung islamischen Wissens. Sie stellen keine religiösen Rechtsurteile, Handlungsanweisungen oder verbindlichen Vorgaben dar. Die dargestellten Inhalte basieren auf allgemein anerkannten Quellen und wissenschaftlichen Betrachtungen, ohne einer bestimmten Richtung oder Gruppierung zuzuordnen. Trotz sorgfältiger Erstellung wird keine Haftung für Vollständigkeit oder Aktualität übernommen. Die Nutzung erfolgt in eigener Verantwortung.

Vorwort

Alles Lob gebührt Allah, dem Herrn der Welten. Wir lobpreisen Ihn, bitten Ihn um Hilfe und Vergebung. Wir suchen Zuflucht bei Ihm vor dem Übel unserer sündhaften Taten. Wen Allah rechtleitet, den kann niemand irreleiten und wen Er irreleitet, für den gibt es niemanden, der ihn rechtleiten kann. Ich bezeuge, dass es keine anbetungswürdige Gottheit gibt außer Allah und ich bezeuge, dass Muhammad (Friede und Segen sei auf ihn) sein Diener und Gesandter ist. Friede und Segen sei auf dem edelsten Propheten und Gesandten, unserem Propheten Muhammad, auf seiner edlen und gereinigten Familie und seinen vorzüglichen Gefährten.

Unser Leben ist eine Reise. Eine Reise voller Prüfungen, Fragen, und Entwicklung. Jeder Mensch trägt seine eigene Geschichte in sich, geformt durch Erfahrungen, Zweifel, Rückschläge, aber auch durch Hoffnung, Erkenntnis und inneres Wachstum.

Wir leben in einer Zeit, in der Ideologien, Systeme und Werte unser Denken, unseren Körper, unseren Iman und unsere Wahrnehmung beeinflussen, bewusst wie auch unbewusst. Der Islam aber bietet uns die goldene Mitte fern von Extremen und Untertreibung. Doch diese Mitte erfordert Wissen, Bewusstsein und die Bereitschaft, sich auch mit unangenehmen Fragen auseinanderzusetzen. Es geht nicht darum, alles auf „halal“ oder „haram“ zu reduzieren, sondern die Weisheiten Allahs in ihrer Tiefe zu verstehen und daraus einen gefestigten, bewussten Iman zu entwickeln.

Mit Allahs Gnade durfte ich in meinem Leben viele Erfahrungen und Erkenntnisse sammeln, die meinen Blick auf das Leben, den Islam und das persönliche Wohlbefinden geprägt haben. Dabei wurde mir zunehmend bewusst, dass nachhaltige Veränderung nicht allein durch das Einhalten von Regeln, durch Schwarz-Weiß-Denken oder durch vollständiges Abschotten von dieser Welt entsteht. Vielmehr wächst sie aus Verständnis, Reflexion und einer ganzheitlichen Betrachtung des Menschen ebenso wie aus dem bewussten Hinsehen auf das, was in dieser Welt geschieht. Ich war schon immer ein Mensch, der genauer hinschaut, viele Fragen stellt und den Wunsch

verspürt, Antworten nicht nur blind zu übernehmen, sondern selbst zu nachzudenken um zu verstehen.

Meine Werke beschäftigen sich daher nicht nur mit dem eigenen Inneren, sondern ebenso mit dem, was um uns herum geschieht. Spiritualität und persönliches Wachstum dürfen nicht losgelöst von der Realität existieren. Der Islam fordert uns nicht dazu auf, uns in eine geschützte spirituelle Blase zurückzuziehen, sondern hinzuschauen, nachzudenken und Verantwortung für uns selbst sowie für alles um uns herum zu übernehmen, für die Umwelt, die Tiere und unsere Mitmenschen.

Dabei spreche ich auch Themen an, die unbequem sein können. Nicht aus Provokation, sondern aus Ehrlichkeit. Ich glaube nicht an eine Spiritualität, die schwierige Entwicklungen ausblendet oder Probleme mit schönen Worten überdeckt. Der Islam ist keine Fantasiewelt, sondern eine Lebensordnung, die uns befähigt, die Realität zu verstehen, einzuordnen und dennoch bewusst Allah zu dienen. Ich bin überzeugt davon, dass der Muslim Allah nicht weniger, sondern intensiver dient und liebt, wenn er sowohl das Geschehen um sich herum als auch die eigenen inneren Prozesse besser versteht.

Meine Arbeit ist eine Einladung, den eigenen Horizont zu erweitern, bewusster hinzuschauen, Fragen zuzulassen, Lernen kritisch zu denken und zu hinterfragen, das Selbstständige Denken zu fördern und den Islam als das zu begreifen, was er ist: eine ganzheitliche Lebensordnung voller Weisheit, Tiefe und Orientierung. Eine Religion die uns den einzigen und wahren Sinn des Lebens lehrt: Einzig allein Allah zu dienen.

Möge diese Arbeit ein Denkanstoß sein. Möge Allah unsere Absichten reinigen, unsere Herzen festigen und uns helfen, ein Leben in Balance, Bewusstsein und Standhaftigkeit zu führen. Möge Er uns vor Irreführung bewahren und uns immer wieder zu Ihm zurückführen.

Alles Lob gebührt Allah, dem Herrn der Welten.

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort 4
Einleitende Worte 7
Was bedeutet Glück? 8
Du kannst nicht immer glücklich sein 10
Unser Gehirn ist nicht dafür gemacht, dauerhaft glücklich zu sein 12

Warum der Mensch ständig nach mehr sucht 14
Du darfst Spaß haben wenn es dir Erleichterung schenkt 15
Wenn Freude zur Flucht oder Sucht wird 17
Die Sahaba als Vorbild in Balance und Reife 19
Was haben wir gelernt? 25

EINLEITENDE WORTE

Immer wieder fallen wir in Kummer, sobald uns eine Prüfung erreicht und die Dinge nicht so ablaufen, wie wir es uns sehnlichst gewünscht haben. Nicht immer werden unsere Träume wahr, die wir tief in uns tragen. Oft ist die Realität die bittere Wahrheit, die uns regelrecht in den Abgrund stürzen lässt. Die tiefe Enttäuschung dieses trügerischen Genusses nennen wir ***Dunya***.

Allah ta'ala sagt bereits im Quran, dass diese Dunya nur ein trügerischer Genuss ist und dass wir niemals in ihr wahre Glückseligkeit finden werden. Wir jagen etwas nach, das wir hier nie vollkommen erreichen können, und genau deshalb läuft es uns immer wieder davon. Ich möchte mit dieser kleinen Kurzschrift einen Hoffnungsschimmer setzen, damit wir Muslime aufhören, uns täglich innerlich kaputtzumachen, nur weil das Leben gerade nicht so läuft, wie wir es gerne hätten. Das Leben läuft nun einmal so, wie es unser Schöpfer für uns am besten bestimmt hat. Ist das nicht Grund genug, um das Herz zu beruhigen? Oder braucht es doch noch tiefere Worte und mehr Erklärung, damit man wirklich versteht?

Wenn ja, dann lade ich dich herzlich dazu ein, die folgenden Seiten dieser Kurzschrift zu lesen. Mit Allahs Hilfe wirst du besser begreifen, dass diese Welt nicht dafür gedacht ist, dich vollkommen zu erfüllen, und dass dein wahres Zuhause eine viel größere Bedeutung hat.

WAS BEDEUTET GLÜCK?

Glück ist kein Dauerzustand. Es ist ein Moment. Und dieser Moment vergeht wieder. Nach ein paar Minuten, Stunden, Tagen oder Wochen.

Glücklich zu sein bedeutet, einen schönen Moment zu erleben. Zufrieden zu sein bedeutet hingegen, im Herzen Ruhe zu finden, auch wenn nicht alles schön ist.

Du kannst heute Liebe, Geld und Erfolg haben und morgen alles verlieren. Du kannst heute am Boden sein und morgen wieder lachen, als wäre nie etwas gewesen. Das ist das Leben: Prüfungen, Veränderungen, Höhen und Tiefen.

Allah sagt im Quran: „Und Wir werden euch ganz gewiss mit etwas Angst und Hunger prüfen und mit Verlust an Besitz, Menschenleben und Früchten. Doch verkünde den Standhaften frohe Botschaft.“

(Quran 2:155)

Und genau das ist das Ziel im Islam: nicht dauerhafte Euphorie, sondern innere Ruhe. Nicht ein Leben, in dem ständig alles schön ist, sondern ein Herz, das trotz allem mit Allah verbunden bleibt. Nicht die Illusion von vollkommenem Glück, sondern die Akzeptanz des Qadr. Denn wenn wir hier vollkommen glücklich wären, welchen Sinn hätte dann das Paradies?

Aber verstehe: Emotionen sind kein Fehler. Sie sind auch kein Widerspruch zur Zufriedenheit. Sie sind Teil unserer Prüfung und ein Zeichen unserer Menschlichkeit. Trauer, Wut, Angst und Erschöpfung sind natürliche Reaktionen, die Allah in uns gelegt hat. Sie helfen uns, zu reflektieren, zu wachsen und zwischen Gut und Böse zu unterscheiden. Doch sie dürfen uns nicht beherrschen.

Du darfst traurig sein. Du darfst weinen. Du darfst auch wütend sein.

Solange du im Herzen weißt: „Gewiss, mit der Erschwernis ist Erleichterung.“ (Quran 94:6)

Wichtig ist nur, dass du nicht in einer Dauertrauer oder Hoffnungslosigkeit lebst. Denn das Gegenteil von Zufriedenheit ist nicht kurzer Schmerz, sondern ein Herz, das keine Hoffnung mehr sieht. Der Muslim sucht die Mitte: *zwischen Geduld, Dankbarkeit und Tawakkul.*

DU KANNST NICHT IMMER GLÜCKLICH SEIN

Viele Menschen denken in Schwarz-Weiß. Entweder bin ich glücklich oder ich bin unglücklich. Doch so funktioniert das Leben nicht.

Glücklichsein ist ein Moment, kein Dauerzustand. In einem Moment bist du ruhig, im nächsten traurig, dann wieder gestresst, erleichtert, genervt oder dankbar. Diese wechselnden Gefühle sind nichts Unnormales. Sie gehören zum Menschsein dazu.

Das Problem beginnt dann, wenn der Mensch Glück zu seinem größten Ziel macht. Wenn seine Motivation nur noch darin besteht, glücklich zu sein, dann wird er genau daran zerbrechen. Denn dieses Ziel ist im Diesseits dauerhaft nicht erreichbar. Wer unbedingt immer glücklich sein möchte, wird von der Realität des Lebens zwangsläufig enttäuscht werden.

Und genau daraus entstehen oft tiefe innere Krisen. Ein Mensch merkt plötzlich: *„Ich bin so unglücklick. Mein Leben fühlt sich so sinnlos an."* Und weil der Mensch vorher dachte, Glück müsse der Normalzustand sein, beginnt er zu glauben, mit ihm stimme etwas nicht. So fällt man leicht in ständige Enttäuschung, Trübsal, innere Leere und manchmal sogar in Depressionen.

Deshalb müssen wir lernen, kurze Freuden zu genießen, ohne von ihnen zu erwarten, dass sie für immer bleiben. Es ist völlig normal, dass ein schöner Moment vergeht. Es ist normal, dass Freude nur kurz anhält. Und es ist genauso normal, dass danach wieder andere Gefühle kommen.

Man kann nicht den ganzen Tag nur entspannt sein. Man kann nicht den ganzen Tag nur lachen, Spiele spielen, Kaffee trinken oder lesen. Selbst Entspannung ist kein Dauerzustand. Entspannung bedeutet, dass man sich für einen Moment von der Spannung des Lebens löst, nicht, dass man für immer in ihr lebt.

Wenn wir ständig nur Freuden empfinden würden, würde selbst das irgendwann seinen Reiz verlieren. Alles, was dauerhaft da ist, verliert für den Menschen irgendwann seine besondere Wirkung. Auch daran erkennt man, dass wir nicht für ein Leben voller ununterbrochener Glücksgefühle erschaffen wurden.

UNSER GEHIRN IST NICHT DAFÜR GEMACHT, DAUERHAFT GLÜCKLICH ZU SEIN

Was wir oft als Glück bezeichnen, ist biologisch gesehen häufig nur ein kurzer Reiz im Körper. Ein kurzer Moment, in dem das Gehirn auf etwas Angenehmes reagiert. Das kann durch ein schönes Gespräch passieren, durch ein Lob, durch gutes Essen, durch Erfolg, durch Nähe oder auch durch kleine alltägliche Dinge.

Gerade in unserer Zeit jagen viele Menschen unbewusst ständig diesem nächsten Reiz hinterher. Anerkennung, Ablenkung, Konsum, Unterhaltung, ständiges Scrollen, ständige Beschäftigung. Man will immer wieder dieses gute Gefühl haben, ohne zu merken, dass man dadurch innerlich immer unruhiger wird.

Je mehr der Mensch nach diesem kurzen Glück jagt, desto unzufriedener wird er oft langfristig. Denn das Herz wird nicht ruhig, wenn es ständig nur dem nächsten Reiz hinterherläuft.

Wenn wir aber lernen, schöne Momente zu genießen, ohne süchtig nach ihnen zu werden, dann verstehen wir etwas ganz Entscheidendes: Glück ist ein kurzer Augenblick. Zufriedenheit hingegen ist etwas Tieferes. Sie bleibt eher bestehen, weil sie nicht nur auf einem Gefühl beruht, sondern auf innerer Annahme, Vertrauen und Bewusstsein.

Dauerhafte Glückseligkeit existiert nur in Jannah. Hier im Diesseits erleben wir nur kleine Vorgeschmäcker davon: in Momenten der Liebe, im Gebet, beim Betrachten der Schöpfung, beim ersten Schluck Kaffee am Morgen oder beim Lächeln eines geliebten Menschen. Diese Momente sind Zeichen von Allahs Barmherzigkeit. Aber sie bleiben flüchtig, weil auch diese Welt vergänglich ist.

Deshalb sollten wir uns immer wieder daran erinnern, warum wir hier auf dieser Erde sind. Nicht, um hier vollkommen glücklich zu sein, sondern um uns auf die Akhira vorzubereiten mit den Mitteln, die Allah uns gegeben hat.

Unsere Aufgabe ist es, Allah zu dienen, Ihn zu lieben und Jannah anzustreben.

Allah sagt im Quran: „Und Ich habe die Dschinn und die Menschen nur dazu erschaffen, damit sie Mir dienen.“
(Quran 51:56)

WARUM DER MENSCH STÄNDIG NACH MEHR SUCHT

Der Mensch sucht ständig nach Sinn, nach Ruhe und nach etwas, das ihn wirklich erfüllt. Er sehnt sich nach einer tieferen Wirklichkeit, nach etwas, das über diese Welt hinausgeht. Und genau das zeigt uns, dass unser Herz für mehr erschaffen wurde als nur für diese Dunya.

Diese Welt kann uns nie vollständig satt machen. Sie gibt uns kurze Momente von Freude, aber keine bleibende Vollkommenheit. Unser Herz sehnt sich nach etwas Reinem, Beständigen und Vollkommenen, weil es in Wahrheit für etwas Höheres geschaffen wurde.

Jeder Mensch trägt diese Sehnsucht in sich, auch wenn sie sich unterschiedlich zeigt. Der eine ist innerlich stärker, der andere empfindsamer. Der eine trägt Prüfungen mit mehr Leichtigkeit, der andere ringt schwerer mit ihnen. Der eine besitzt mehr, der andere weniger. Der eine wird mit Wohlstand geprüft, der andere mit Mangel. Doch im Kern tragen wir alle dieselbe Sehnsucht: Frieden, Liebe, Geborgenheit und innere Ruhe.

Gerade deshalb dürfen auch kurze Freuden in dieser Welt ihren Platz haben. Sie sind nicht bedeutungslos. Sie können uns helfen, die Schwere des Lebens besser zu tragen. Sie ersetzen Jannah nicht, aber sie können uns in dieser Dunya kleine Atempausen schenken. Denn stell dir vor, der Mensch würde nur unter Anspannung leben: nur Sorgen, nur Streit, nur Kummer, nur Druck. Wie schnell würde sein Herz ermüden? Allah hat uns in Seiner Barmherzigkeit Dinge erlaubt, die uns Erleichterung schenken, damit wir nicht an der Härte dieser Welt zerbrechen.

DU DARFST SPASS HABEN, WENN ES DIR ERLEICHTERUNG SCHENKT

Die menschliche Seele braucht Zeiten der Entspannung, um neue Kraft zu schöpfen und sich durch erlaubte Dinge zu erfreuen. Sie muss sich ausruhen, nachdem sie nach weltlichen Zielen oder nach dem Jenseits gestrebt hat, damit sie nicht innerlich ermüdet und sich weiterhin den nützlichen Dingen in dieser Welt und im Jenseits widmen kann.

Auch im Islam bedeutet Frömmigkeit nicht, sich selbst alles zu verbieten, was erlaubt ist. Es bedeutet auch nicht, sich selbst zu vernachlässigen. Vielmehr gehört Ausgeglichenheit zu einem gesunden Leben als Muslim.

Al-Bukhari überlieferte von Awn ibn Abi Juhayfah, von seinem Vater, dass der Prophet ﷺ ein brüderliches Band zwischen Salman und Abu Ad-Darda schloss. Salman besuchte Abu Ad-Darda und sah Umm Ad-Darda in einem ungepflegten Zustand. Er fragte sie, was mit ihr sei. Sie sagte, dass ihr Mann kein Interesse an den Freuden dieser Welt habe. Als Ad-Darda kam, bereitete er Essen vor. Salman forderte ihn auf, mitzuessen. Abu Ad-Darda sagte, dass er faste. Salman erwiderte, dass er nicht essen werde, bis auch er esse. So aß er mit ihm. In der Nacht wollte Abu Ad-Darda beten, doch Salman sagte zu ihm, er solle schlafen. Später wollte er erneut aufstehen, und wieder sagte Salman zu ihm, er solle schlafen. Erst gegen Ende der Nacht sagte er zu ihm, nun solle er aufstehen und beten. Danach sagte Salman zu ihm: „***Dein Herr hat ein Recht über dich, dein eigener Körper hat ein Recht über dich und deine Frau hat ein Recht über dich. So gib jedem sein Recht.“*** Als Abu Ad-Darda dies dem Propheten ﷺ erzählte, sagte er: ***„Salman hat die Wahrheit gesprochen.“***

Dieser Hadith zeigt sehr schön, dass der Mensch nicht dafür geschaffen wurde, sich selbst zu überfordern oder jede erlaubte Erleichterung von sich zu weisen. Der Islam will keine Extreme. Weder ein Leben,

das nur aus Reizen und Vergnügen besteht, noch eines, in dem man sich selbst alles erschwert.

Erlaubte Freizeit- und Unterhaltungsformen beziehungsweise Hobbys gibt es viele. Dazu gehören zum Beispiel Parkbesuche, Reisen in guter Gesellschaft und unter Beachtung islamischer Richtlinien, verschiedene Sportarten, nützliche Computerprogramme oder Apps zur Unterhaltung und Entspannung, das Lesen von Büchern, das Hören von Vorträgen, Podcasts oder Dokumentationen sowie kreative Beschäftigungen wie Häkeln, Stricken, Malen, Kochen, Backen oder Schreiben. Auch das Erkunden der Natur und das Wandern können dem Menschen guttun. Viele weitere Möglichkeiten sollte jeder für sich selbst entdecken.

Und wenn dir die Ibada leichter fällt, weil du an gewissen Dingen Freude hast, dann nutze sie. Allah hat dem Muslim nicht verboten, Freude zu empfinden, wenn sie ihm auf erlaubte Weise den Weg zur Akhira erleichtert. Problematisch wird es erst dann, wenn du dich davon ablenken lässt und deine Pflichten vergisst oder vernachlässigst.

Die Freuden dieser Welt können also einerseits eine Prüfung sein, andererseits aber auch eine Erleichterung, die dem Menschen hilft, für einen Moment abzuschalten. Denke nicht, nur weil die wahre Glückseligkeit in Jannah existiert, dass du deshalb hier ständig traurig sein oder jede Freude von dir weisen musst.

Du bist ein Durchreisender. Weder ist dein Ziel, hier für immer zu bleiben, noch musst du dich während der Reise selbst vernachlässigen. Es ist wie bei jemandem, der mit seinem Van auf Weltreise ist: Die Reise kann gemütlich und schön gestaltet werden. Der Van ist mit allen Dingen eingerichtet, die der Mensch braucht. Es muss kein unbequemes Bett sein, sondern eines, das die Reise erleichtert. Genau so darf auch der Muslim in dieser Welt Dinge nutzen, die ihm die Reise erleichtern, solange sie ihn nicht vom eigentlichen Ziel abbringen.

Es ist ein Zeichen von Allahs Barmherzigkeit, dass Er uns Dinge erlaubt, die uns kurze Freude und Erholung schenken.

WENN FREUDE ZUR FLUCHT ODER ZUR SUCHT WIRD

Kurze Freude ist nicht das Problem. Das Problem beginnt dann, wenn der Mensch aus dieser Freude eine Flucht macht.

Manchmal hat man einen schlechten Tag, geht zum Bäcker und holt sich bewusst ein Stück Kuchen, einfach weil man in dem Moment Lust darauf hat. Vielleicht ist man eigentlich auf Diät oder isst sonst gar nicht oft Süßes. Aber in diesem Moment bringt einem dieser Kuchen kurz Freude. Daran ist nichts Falsches. Das Problem ist dadurch zwar nicht verschwunden, aber für einen kurzen Moment wird es leichter zu tragen.

Genau darin liegt ein wichtiger Unterschied: Es gibt Dinge, die dem Herzen kurz Erleichterung schenken, und es gibt Dinge, nach denen man süchtig wird, weil man ständig denselben Reiz wiederhaben möchte.

Manche Menschen verspüren zum Beispiel ein starkes Verlangen nach ständigem Essen, ständigem Konsum, ständiger Unterhaltung oder anderen Reizen, weil ihr Körper und ihr Gehirn an dieses Belohnungsgefühl gewöhnt wurden. Dann geht es irgendwann nicht mehr um gesunde Freude, sondern um das ständige Hinterherjagen nach dem nächsten Kick.

Und genau hier wird es gefährlich. Denn wenn der Mensch seine Schmerzen nur noch betäubt, statt sie bewusst zu tragen und gesund zu verarbeiten, verliert er die Balance. Dann sucht er nicht mehr nach Erleichterung, sondern nach Flucht.

Gewisse Sünden funktionieren genau auf diese Weise. Sie geben dem Menschen kurzfristig einen Reiz, eine Aufregung, einen scheinbaren Genuss, ziehen ihn aber tiefer in Abhängigkeit, Leere und Unruhe. Dazu gehören Dinge wie Glücksspiel, Pornografiekonsum, Alkohol, Drogen oder andere berauschende und süchtig machende Verhaltensweisen. Der Mensch glaubt, darin kurzfristig Erleichterung

zu finden, doch in Wahrheit wird seine Seele dadurch nur noch schwerer.

Deshalb setzt der Islam Grenzen. Nicht um uns jede Freude zu nehmen, sondern um uns vor Dingen zu schützen, die uns innerlich zerstören können. Nicht jede Freude heilt. Manche Freuden betäuben nur kurz und lassen den Menschen danach leerer zurück als zuvor.

Der Muslim muss lernen, seinen Nafs zu beobachten und zu bändigen. Er muss erkennen, wann etwas ihm guttut und wann etwas beginnt, ihn zu beherrschen. Genau darin liegt wahre Reife.

DIE SAHABA ALS VORBILD IN BALANCE UND REIFE

Die Sahaba wussten, wann sie Unterhaltung haben durften und wann sie ernst sein mussten, um Verantwortung zu übernehmen.

Bakr ibn Abdullah berichtete: „Die Gefährten des Propheten ﷺ pflegten sich gegenseitig mit Melonen zu bewerfen. Wenn es jedoch ernst wurde, dann waren sie die wirklichen Männer."

(Al-Adab Al-Mufrad 266, Sahih)

Die Aussage dieses Hadiths ist wunderschön. Die Sahaba waren nicht ständig nur streng mit sich und anderen. Sie konnten auch lachen, locker sein und miteinander scherzen. Aber sobald es um Wahrheit, Verantwortung, den Schutz der Religion oder andere ernste Angelegenheiten ging, zeigten sie Standhaftigkeit, Reife und Männlichkeit.

Das ist eine wichtige Lehre für uns. Ausgeglichenheit bedeutet nicht, ständig hart zu sein. Und sie bedeutet auch nicht, nur Spaß zu suchen. Sie bedeutet, die richtige Haltung im richtigen Moment zu haben.

Die Sahaba hatten unterschiedliche Stärken, Rollen und Schwerpunkte. Nicht jeder Mensch trägt auf dieselbe Weise, nicht jeder Mensch ist gleich belastbar und nicht jeder ist für dieselben Aufgaben gemacht. Doch jeder kann lernen, in seiner eigenen Rolle die Balance zu finden, ohne vor der Realität zu fliehen.

WAS HABEN WIR GELERNT?

Wir sollten niemals denken, dass Freude und Glückseligkeit in dieser Welt dauerhaft bleiben müssten. Denn alles hier ist vergänglich, ein trügerischer Genuss, wie Allah es uns im Quran beschreibt. Das Diesseits ist keine Endstation. Es ist eine Reise. Und auf dieser Reise darfst du Dinge nutzen, die dich stärken, dir Erleichterung schenken und dir helfen, Allah besser zu dienen.

Verzweifle also nicht, wenn du einmal nicht glücklich bist. Denn das ist nicht das eigentliche Ziel. Das Ziel ist, standhaft zu bleiben, mit Allah verbunden zu sein, zufrieden zu werden mit dem, was Er bestimmt hat, und zu wissen, dass das wahre Glück erst in Jannah auf dich wartet.

Du wirst hier nie dauerhaft glücklich sein. Aber du kannst lernen, dauerhaft zufriedener zu werden. Zufrieden mit Allah. Zufrieden mit deinem Qadr. Zufrieden mit dem, was Er für dich bestimmt hat, auch wenn du es im ersten Moment nicht verstehst.

Du darfst die kurzen Freuden im Leben genießen, wenn sie dich auf deiner Reise stärken und dir helfen, nicht an der Schwere dieser Welt zu zerbrechen. Doch du darfst nie vergessen, dass sie nicht dein Ziel sind sondern nur ein Mittel zum Zweck.

Das wahre Glück beginnt dort, wo das Herz aufhört, von dieser Welt Vollkommenheit zu erwarten, und stattdessen darauf vertraut, dass alles, was Allah bestimmt, einen Sinn hat.

Denn diese Dunya ist nicht dein Zuhause. Sie ist nur der Weg dorthin. Und die wahre Glückseligkeit wartet in auf uns in ***Jannah.***